Cocina contra reloj

¡y muy rica!

por Blanca Cotta

CUADERNO 4

Supremas al vuelo

Bien rendidoras

Clarín

MANUAL DE Cocina contra reloj

¡y muy rica!

CUADERNO 1 Bifes express
Recetas vuelta y vuelta

CUADERNO 2 Pastas ¡pronto!
En dos o tres pasitos

CUADERNO 3 Verduras al instante
Bien rendidoras

CUADERNO 4 Supremas al vuelo
En minutos... ¡un plato VIP!

CUADERNO 5 Pizzas de taquito
Que son un golazo

CUADERNO 6 Pescado a los piques
Para salir a flote

CUADERNO 7 Tartas rápidas
Que salen redondas

CUADERNO 8 Huevos al plato
En menos que canta un gallo

CUADERNO 9 Empanadas ¡ya!
Un repulgo... y listo

CUADERNO 10 Entradas relámpago
Para abrir el juego

CUADERNO 11 Panqueques sin rollo
Que ahorran tiempo

CUADERNO 12 Queso al toque
Para fanáticos

CUADERNO 13 Tortas récord
A toda máquina

CUADERNO 14 Postres a mil
En un abrir y cerrar de monedero

CUADERNO 15 Dulzuras SOS
Para sacar de la galera

© AGEA S.A., Buenos Aires, 1999. **Impresión** Artes Gráficas Rioplatense.

Supremas al vuelo

En minutos... ¡un plato VIP!

Son infaltables en la cocina familiar por bien prácticas y rendidoras. Vienen listas para usar y al ser deshuesadas requieren menos cocción que otras presas. ¡Y no tienen desperdicio! Con un poco de ingenio podrá presentarlas cada vez con un sabor diferente, siguiendo las recetas o dejando lugar a su propia fantasía.

Supremas a la Rossini

Para poner la mesa a toda orquesta

6 porciones · 10 pesos · 40'

Son sencillas supremas rellenas con paté de foie, el preferido del gran compositor a quien deben el nombre, y luego rebozadas en huevo y pan rallado. Se fríen y sirven con puré de papas. ¡Glup!

Páginas 76, 77

Pollo al champiñón

Esa fórmula que siempre está de moda

6 porciones · 11 pesos · 30'

Otra receta que se hace volando. Yo la preparé con champiñones frescos, pero si quiere salir de apuros use los de frasco ¡y listo el pollo! La salsa también lleva crema y vino blanco. ¡La locura!

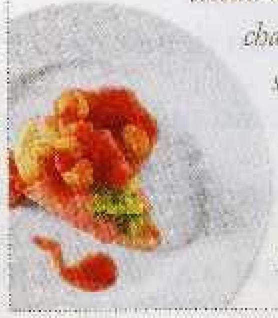
Páginas 78, 79

Supremas a la suiza

La solución servida en bandeja

6 porciones · 9.50 pesos · 30'

Le van a encantar estas supremas aplastadas bien finitas como escalopes y arrolladas con queso y jamón. Llevan una rica salsita de crema y champiñones y se ponen al horno para el toque final.



Páginas 86, 87

Hamburguesas

Les gustarán a todos, sin distinción de edad

6 porciones · 9 pesos · 35'

La carne magra de las pechugas es ideal para hacer hamburguesas. En este caso forman una especie de sándwich con relleno de morrones, queso, aceitunas y ajo. Doradas a la parrilla son un manjar.

Páginas 88, 89

Pollo a la mostaza

Con una salsa refácil y tentadora

30'

6 PORCIONES · 11,50 PESOS

Cuando aprenda esta fórmula la adoptará para siempre por fácil y sabrosa. La salsa lleva mostaza de Dijon, ajo, crema y vino blanco ¿qué tal? Sírvala con papas noisette y después me cuenta...

Páginas 80, 81

Supremas al roquefort

Rellenas y bien provistas de sabores

45'

6 PORCIONES · 12 PESOS

Se trata de unas supremas rellenas con bastones de queso roquefort rebozados y morrones. Luego se envuelven con jamón ¡y al horno envueltas en papel aluminio! Para llevar así a la mesa, calentitas...

Páginas 82, 83

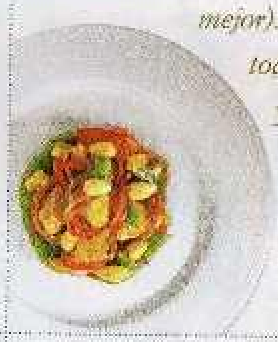
Pollo con almendras

Especial para fans de la cocina étnica

40'

6 PORCIONES · 9 PESOS

El secreto de la rapidez de este plato es ingeniarse para cortar supremas y verduras en tiempo mínimo (si tiene ayudante, mejor). Después va todo a la sartén y, en contados minutos, un plato diez.



Páginas 84, 85

Supremas al champán

Una buena excusa para hacer un brindis

30'

6 PORCIONES · 11 PESOS

Alguna vez nos podemos dar un gustito. Estas supremas le permitirán lucirse con una salsa a base de burbujas, muy simple y tentadora. Unos hongos como guarnición son la mejor compañía.

Páginas 90, 91

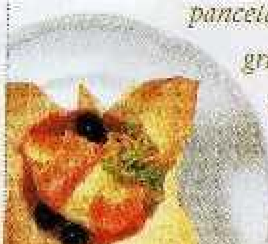
Supremas en papillote

Otra manera de servir un plato paquete

40'

6 PORCIONES · 11 PESOS

El recurso de envolver las supremas para cocinarlas es repráctico y, a la vez conserva muy bien los sabores. Arrolladas con panceta, rellenas con gruyer y con una rica salsita, el resultado es inolvidable.



Páginas 92, 93

Supremas a la naranja

Flambeadas con Grand Marnier, una pinturita

30'

6 PORCIONES · 11 PESOS

No podían faltar unas supremas agridulces. Y la combinación con la naranja, en los cabellos de ángel y en el licor es imperdible. Una presentación de primera para ganarse todos los aplausos.

Páginas 94, 95

Supremas a la Rossini

Para poner la mesa a toda orquesta

Dicen que Rossini, además de excelente compositor, era un gran gourmet • Su debilidad era el paté de foie, por eso se llaman con su nombre las preparaciones que incluyen este ingrediente • Aquí va esa tradicional receta para que la pueda preparar en casa como en el restaurante • Combina bárbaro con el pollo y le hará quedar de diez en tiempo récord

INGREDIENTES

- *6 supremas, sin piel ni indeseables*
- *2 latitas de paté de foie trufado*
- *2 huevos batidos*
- *sal y pimienta negra, a gusto*
- *pan rallado tamizado, para rebozar*
- *una caja de puré de papas prelisto*
- *50 gramos de manteca*
- *leche, la cantidad indicada en el envase del puré*
- *nuez moscada, a gusto*
- *aceite, para freír*
- *ramitas de perejil, para decorar*

TENGALO EN CUENTA

Para preparar las supremas, quíteles la piel finita que las recubre y la falsa pechuguita que les cuelga a los costados. Presione el nervio que asoma en éstas y sáquelo. Retire la grasita que tengan adherida y todo otro indeseable que vea.

UTENSILIOS

- *tabla de picar y cuchillo*
- *maza de cocina*
- *salero y pimentero*
- *sartén y bol*
- *espumadera y espátula*
- *papel absorbente*
- *plato sopero*
- *tenedor*
- *fuentecita plana para empanar*

Preparación

1 Abra las **supremas** al medio y aplástelas con la maza hasta afinarlas.

2 Abra las latitas de **paté** y deseche la grasita que tienen en la superficie.

3 Unte con el paté una cara de las supremas.

4 Luego enrolle cada suprema bien ajustada.

5 Bata los **huevos** en un plato y condiméntelos con **sal** y **pimienta negra**.

6 Bañe las pechugas en los huevos y rebócelas con el **pan rallado**. Estaciónelas en la heladera mientras prepara el puré.

7 Mezcle el **puré** con la **manteca** y la **leche**. Sazone a gusto con sal, pimienta y **nuez moscada** y manténgalo a bañomaría.

8 Caliente el **aceite** en una sartén y fría los rollos a fuego medio (así se cocina el interior) hasta dorarlos de ambos lados.

9 A medida que se doren, escúrralos sobre papel y manténgalos al calor del horno, al mínimo.

10 Sírvalos con la guarnición de puré de papas. Decore con una ramita de **perejil**.

SECRETITO I

Para obtener una mejor textura, tamice el **pan rallado** antes de rebozar con él las supremas de pollo.

SECRETITO II

Un chorrito de **vinagre** agregado a los huevos batidos evitará que las piezas se impregnen con la fritura.

6 PORCIONES · 11 PESOS

Pollo al champiñón

Esa fórmula que siempre está de moda

Desde que los hongos invadieron el mercado, este clásico está al alcance de todos los bolsillos • Permiten lograr una salsita cremosa y tentadora donde el sabor de la cebolla y el vino blanco también hacen su parte • Pero si el apuro es muy grande o no tuvo tiempo de correr hasta la verdulería, prepárelo con los envasados... ¡y dése el gusto!

INGREDIENTES

- *6 supremas, sin piel ni indeseables*
- *sal y pimienta, a gusto*
- *4 cucharadas de aceite*
- *un cuarto kilo de champiñones frescos*
- *una cebolla*
- *100 gramos de manteca*
- *un cubito de caldo de verduras*
- *media taza de agua caliente*
- *un cuarto de taza de vino blanco seco*
- *100 gramos de crema de leche*
- *un ramito de perejil, para decorar*

TÉNGALO EN CUENTA

Si usted no quiere usar crema de leche, termine las pechuguitas al champiñón agregándoles igual cantidad de salsa blanca liviana. ¿Las proporciones? Una cucharada de manteca, una cucharada de harina y una taza de leche.

UTENSILIOS

- *tabla de picar*
- *cuchillo*
- *salero*
- *pimentero*
- *sartén y tapa*
- *tenedor largo*
- *cuchara de madera*
- *picadora eléctrica*
- *taza de un cuarto litro o medidor*

Preparación

1 Sazone las supremas con **sal** y **pimienta**. Caliente el **aceite** en una sartén y dórelas. Luego escúrralas y deseche el aceite, pero no lave la sartén.

2 Lave los **champiñones** y deseche una tajadita de la base del tronquito. Córtelos en tajadas verticales.

3 Pele y pique la **cebolla**, póngala en la sartén donde doró las pechugas y agregue ahora la **manteca**.

4 Colóquela sobre el fuego y rehóguela raspando el fondo de cocción para incorporarlo a la salsa.

SECRETITO I

Catalina de Medicis detestaba las supremas. A ella le encantaban los menudos de pollo y las crestas de gallo cocidas con alcauciles.

5 Desmenuce el **cubito de caldo de verduras**, disuélvalo en el **agua** bien caliente y luego agréguelo a la sartén.

6 Incorpore también los champiñones. Tape, baje el fuego y espere a que los champiñones suelten el líquido y se pongan de color cremita.

7 Destape y agregue las pechugas, el **vino blanco** y la **crema de leche**. Cocine todo junto 5 minutos con la sartén destapada hasta que la salsa hierva y se ponga espesa.

8 Rectifique o no el sazonamiento y sirva con toda la salsa, decorando con el **perejil**.

SECRETITO II

La carne de pollo, comparada con la de vaca o la de cerdo, tiene menos lípidos y, en consecuencia, *menos colesterol*.

Pollo a la mostaza

Con una salsa refácil y tentadora

Elegí la mostaza de Dijon para esta receta porque es fácil de conseguir en el súper y les proporciona a las supremas un saborcito muy diferente • Pero si no la tiene, use la de todos los días y de igual manera resultará una salsita sabrosa y única • Acompáñelas con las papitas noisette que le propongo o con lo que más le guste • Siempre será un platazo

INGREDIENTES

6 supremas de pollo
sal y pimienta, a gusto
2 cucharadas de manteca
2 cucharadas de aceite y extra para freír
3 dientes de ajo
una cucharada panzona de mostaza de Dijon (en pasta)
media taza de vino blanco seco
media taza de caldo de verduras
media taza de crema de leche
un paquete de papas noisette congeladas (imitación)
un ramito de hierbas, para decorar (orégano, tomillo o perejil)

TENGA EN CUENTA

Si lo prefiere, use la mostaza tradicional en lugar de la de Dijon. Y si le gusta la salsa más espesita, reboce las supremas previamente con harina, antes de dorarlas. Así, cuando incorpore el líquido, la harina hará de espesante.

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
salero y pimentero
cucharas (común y de madera)
tenedor largo
taza de un cuarto litro o medidor
sartenes (2)
prensa-ajo
papel absorbente de cocina

Preparación

1 Quíteles a las **supremas** la piel e indeseables. Sazone con **sal** y **pimienta**.

2 Derrita en una sartén la **manteca** con el **aceite**. Dore las supremas de ambos lados, escúrralas y reserve.

3 Pele los **ajos**, quíteles los brotes y píquelos.

4 Rehóguelos en el fondo de cocción de la sartén mientras remueve con una cuchara.

5 Disuelva la **mostaza** en el **vino** y agréguela a la sartén. Vuelva a poner las supremas y añada el **caldo**. Deje hervir despacio hasta terminar la cocción (10 minutos).

6 Incorpore la **crema de leche** y mezcle. Pruebe y rectifique (o no) el sazonamiento. Caliente y retire.

7 Caliente suficiente aceite en una sartén y dé un golpe de fritura a la imitación de **papas noisettes** congeladas, hasta dorarlas bien. Escúrralas sobre abundante papel absorbente.

8 Sirva las supremas con la salsa y la guarnición de *papas noisette fritas*. Decore con un ramito de **hierbas**.

SECRETITO I

A las **papas noisette congeladas** también puede dorarlas al horno, directamente (sin descongelar), bien rociadas con aceite o copitos de manteca.

SECRETITO II

Si usa **papas congeladas**, al echarlas en la sartén, tápelas inmediatamente unos segundos para evitar las salpicaduras del agua del descongelamiento que estalla en contacto con el aceite caliente.

Supremas al roquefort

Rellenas y bien provistas de sabores

Un plato ideal para tener las supremas listas con anticipación, envueltas en papel aluminio, y llevarlas al horno, media hora, en el momento oportuno • Aquí puede acortar tiempos usando morrones envasados • Para acompañar le propongo unas sencillas arvejas, pero las papas u otra verdura a gusto, también resultan una buena guarnición

INGREDIENTES

- *6 supremas (sin piel ni indeseables)*
- *sal y pimienta, a gusto*
- *6 bastoncitos de queso roquefort*
- *pan rallado, cantidad necesaria (200 gramos aproximadamente)*
- *2 morrones rojos y gordos (o una latita)*
- *6 tajadas de jamón cocido*
- *una cucharadita de pimentón*
- *una cucharada de agua fría y un tercio de taza extra*
- *2 cubitos de caldo de verduras*
- *2 latas de arvejas al natural*
- *50 gramos de manteca y extra para el papel*
- *2 dientes de ajo pelados*
- *una hoja de laurel*

TÉNGALO EN CUENTA

Para ahorar tiempo, en lugar de morrones frescos use morrones envasados al natural. Antes de usarlos, yo hiervo la latita cubierta con agua 15 minutos. Luego la dejo enfriar, la abro y, entonces sí... ¡la consumo sin miedo!

UTENSILIOS

- *tabla de picar y cuchillo*
- *salero y pimentero*
- *plato playo*
- *papel aluminio*
- *asadera*
- *cacerolas (grande y chica)*
- *colador*
- *pincel*

Preparación

1 Ahueque las **supremas** haciéndoles un tajo en la parte más ancha. Sazónelas por dentro y por fuera con **sal** y **pimienta**. Ponga a hervir agua en una olla.

2 Amase cada bastoncito de **queso roquefort** para darle forma cilíndrica. Luego páselos por **pan rallado** para rebozarlos.

3 Cuando hierva el agua de la cacerola, eche los **morrones** y deje hervir 5 minutos. Escúrralos, quíteles el cabito, córtelos por la mitad a lo largo y luego en 6 tiras anchas. Con un cuchillo deseche las nervaduras internas de los trozos.

SECRETITO I

Cuando coloque los bastones de **roquefort** o las tiras de **morrón** dentro de las supremas, fíjese que calcen justos. De lo contrario, rebáneles una partecita.

4 Rellene cada suprema con un bastón de roquefort. Tape el queso que asoma con una tira de morrón. ¡Las supremas parecerán con la boca abierta! Ahora envuelva cada suprema con una tajada de **jamón cocido**.

5 Corte rectángulos de papel aluminio y enmantéquelos. Coloque en el centro de cada uno una suprema. Disuelva el **pimentón** en la cucharada de **agua** y pinte las supremas. Desmenuce un **caldito** y espolvoree los rollos.

6 Cierre los paquetes y póngalos en una asadera. Vierta un centímetro de agua y cocínelos en horno caliente media hora.

7 Ponga las **arvejas** en una olla con la **manteca**, un caldito desmenuzado, los **ajos**, el **laurel** y el agua restante. Hierva despacio hasta reducir el agua.

8 Sirva los paquetes abiertos, colocándoles dentro una porción de arvejas.

SECRETITO II

Si usa **arvejas de lata**, antes de incorporarlas a la preparación enjuáguelas bajo el chorro de agua fría.

Pollo con almendras

Especial para fans de la cocina étnica

Un plato bien fashion con onda oriental • Le llevará un poco más de trabajo previo en la cocina, pero el salteadito final le insumirá apenas unos minutos • Podrá acortar tiempos si compra la verdura ya cortadita y lista para usar y las almendras peladas • De todos modos, una receta tan práctica como el resto y los resultados... ¡causarán sensación!

INGREDIENTES

4 supremas, sin piel ni indeseables
4 puerros
2 zanahorias tiernas (medianas)
2 morrones medianos (verde y rojo)
un cuarto kilo de chauchas
un blanco de apio
2 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de jerez o vino blanco
100 gramos de almendras peladas
aceite, cantidad necesaria
un cubito de caldo de verduras
una cucharadita de fécula de maíz (optativo)

TENGALO EN CUENTA

Si tiene un pollo entero y necesita las supremas, corte las alas por la articulación y retire la piel. Deseche la parte de la carcasa sin carne y quédese con la pechuga. Separe las supremas siguiendo el recorrido de la quilla con la cuchilla.

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
procesadora
bols (grande y chico)
cuchara de madera
cucharita
tenedores (2)
sartén grande
colador

Preparación

1 Corte las **supremas** en tiras y luego en dados.

2 Corte los **puerros** en rodajitas finas. Procese las **zanahorias** con el disco de cortar en juliana. Corte los **morrones** en tiritas. Deseche los extremos de las **chauchas** y córtelas en triangulitos. Procese el **blanco de apio** con el disco de cortar en juliana.

3 Coloque en un bol los cubos de suprema y alrededor las verduras.

SECRETITO I

Antes de empezar a cocinar, elimine las capas externas del puerro, raspe las zanahorias y lave muy bien todas las verduras.

4 Vierta sobre la carne la **salsa de soja** y el **jerez** y deje macerar 10 minutos.

5 Si no tiene **almendras** peladas, sumérjalas en **agua** hirviendo y déjelas 5 minutos. Escúrralas y presiónelas para sacar la piel marrón. Séquelas y saltéelas en una cucharada de **aceite**, removiéndolas hasta dorarlas.

6 Cubra con aceite el fondo de la sartén. Caliéntelo bien. Escurra el pollo y échelo en la sartén. Délo vuelta sin parar con dos tenedores, hasta que cambie de color (ver *Secretito II*).

7 Agregue a la sartén las verduras con toda la marinada y el **cubito** desmenuzado. Siga cocinando a fuego vivo, dando vuelta las verduras hasta que estén cocidas pero crujientes (5 a 7 minutos). Si la preparación estuviera muy caldosa, espésela con la **fécula** disuelta en un poco de agua fría.

8 Incorpore las almendras peladas y tostadas, mezcle y sirva.

SECRETITO II

Los cubos de **pollo** macerados en **salsa de soja** se tiñen de marrón. Al saltearlos en aceite volverán a empalidecer.

Supremas a la suiza

La solución servida en bandeja

Esta vez abriremos las supremas y aplastaremos hasta que queden finitas como escalopes • Y después las envolveremos con queso y jamón cocido formando unos arrollados deliciosos • El toque final se lo dará un golpecito de horno en una salsa de tomate, crema y champiñones • Unos bocados imperdibles para destapar la olla en cualquier momento...

INGREDIENTES

6 supremas de pollo, sin piel ni otros indeseables
sal y pimienta negra de molinillo, a gusto
70 gramos de manteca
6 tajadas de queso de máquina
6 tajadas de jamón cocido
manteca para la fuente
una lata de salsa pomarola
un frasco mediano de champiñones (350 gramos)
4 cucharadas de crema de leche (optativo)

TENGALO EN CUENTA

En vez de aplastar las supremas, también puede rellenarlas dejándolas enteras y haciéndoles un tajo en forma de bolsillo en la parte más gordita. Y en lugar de jamón, puede envolverlas con tajadas de panceta ahumada.

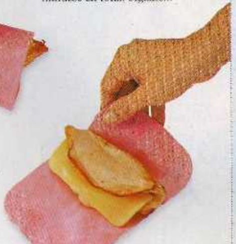
UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
salero y pimentero
sartén
maza
abrelatas
tenedor largo y cuchara
cacerolita
papel aluminio
fuente honda para horno

Preparación

1 Abra las **supremas** por la mitad y despréndales las pechuguitas falsas (así las llamo yo... Resérvelas para otra preparación). Aplástelas un poco con la maza de cocina para afinarlas. Sazónelas a gusto con **sal** y **pimienta** de ambos lados.

2 Derrita la **manteca** y cocine las supremas de ambos lados, entre 10 y 12 minutos en total. Sígame...



3 Escúrralas, rellene cada una con una tajada de **queso** y dóblelas por la mitad, encerrándolo.

4 Manténgalas cerradas y envuélvalas con una tajada de **jamón cocido** bien ajustada. Coloque las supremas así envueltas en una fuente **enmantecada**, sin encimarlas.

5 Mientras tanto, vierta la **salsa pomarola** en una cacerola, junto con los **champiñones** y todo su líquido. Ponga a hervir alrededor de 10 minutos, hasta que la salsa espese. Mézclele la **crema de leche** (si le gusta) y rectifique (o no) el sazonamiento.

6 Vuelque la salsa sobre las supremas que están en la fuente, tape con papel aluminio y caliente 10 minutos en el horno precalentado.

SECRETITO I

Las supremas deben dorarse a *fuego muy vivo* para evitar que la carne se reseque y quede fibrosa.

SECRETITO II

Si quiere ahorrar más tiempo todavía, comience a preparar la salsa antes de rellenar las supremas. Recuerde que la salsa siempre lleva un *tiempo de reducción*.

Hamburguesas

Les gustarán a todos, sin distinción de edad

Presentadas en forma atractiva, las recetas de siempre toman otro color, ¿no es cierto? • Por ejemplo estas hamburguesas armadas en sándwich con un sabroso relleno y asadas a la parrilla o en la sartén • Las supremas son el ingrediente ideal para este plato porque no tienen desperdicio • ¿Y la compañía? • Con hojas verdes a gusto, de novela

INGREDIENTES

6 supremas (sin piel ni indeseables)
una cebolla
2 cucharadas de manteca blanda
2 cucharaditas de perejil picado
sal, pimienta negra y nuez moscada, a gusto
una lata de morrones al natural
3 dientes de ajo
100 gramos de aceitunas en tajaditas
100 gramos de queso fresco picado
12 tajadas de panceta ahumada
ensalada de hojas, a gusto

TENGALO EN CUENTA

Para que las hamburguesas de pollo resulten más jugosas, agregue a la pasta una manzana rallada. Eso sí, incremente los condimentos para anular el sabor dulzón. Y no amase la mezcla de carne, simplemente mézclela.

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
picadora o procesadora
bol y sartén
palote y prensa-ajo
ralladorcito de nuez moscada
cortapastas de 8 o 10 centímetros
separadores de freezer
espátula ancha y escarbadientes
sartén o parrilla de teflón

Preparación

1 Corte las **supremas** en trozos. Pele la **cebolla** y procésela. Rehogue la cebolla en la **manteca**. Vuelva a procesar la cebolla con su juguito más los trozos de suprema y el **perejil**. Sazone a gusto con **sal**, **pimienta negra** y **nuez moscada**.

2 Vuelque la pasta de pollo sobre la mesa humedecida con agua y, con el palote también humedecido, extiéndala dejándola de unos 3 o 4 milímetros de espesor. Corte la pasta en medallones usando un cortapastas de 8 o 10 centímetros. A medida que los corte, levántelos con una espátula y colóquelos sobre separadores de freezer. Amase bien los recortes y siga haciendo más medallones de pollo.

SECRETITO I

Los **pollos** reciben el nombre de *tomateros* cuando su peso es menor de 700 gramos.

3 Abra la lata de **morrones** al natural, escúrralos y píquelos finamente. Póngalos en un bol.

4 Agregue los **ajos** triturados, las tajaditas de **aceitunas** y el **queso** picado. Aplaste todo con un tenedor hasta formar una pasta.

5 Unte con esta pasta la mitad de los medallones de pollo y tápelos con la otra mitad, armando una especie de sándwiches (o hamburguesas rellenas). Sujete el borde de cada hamburguesa con tiras de **panceta** y asegúrelas con un palillo.

6 Áselas sobre la parrilla o en sartén de teflón hasta dorarlas bien de ambos lados (unos 10 a 12 minutos, aproximadamente).

7 Sirva una hamburguesa por plato y acompañe con **ensalada** a gusto. Quedan muy bien con una combinación de hojas verdes.

SECRETITO II

Las aves o presas congeladas deben estar totalmente *descongeladas* antes de cocinarlas.

Supremas al champán

Una buena excusa para hacer un brindis

Si le quedó algún resto de champán en la heladera después de la reunión, es una excelente ocasión para lucirse • De lo contrario haga una excepción y abra una botella con doble objetivo: para la olla y en las copas • Quedan bárbaras con guarnición de cualquier tipo de hongos • Esta vez elegí sencillos shitake a la plancha para salir de la rutina...

INGREDIENTES

- sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- media taza de harina
- 6 supremas, sin piel ni indeseables
- 6 cucharadas de aceite
- 50 gramos de manteca y una cucharada extra
- 2 cebollitas de verdeo picadas
- una hoja de laurel
- un cuarto litro de champán
- 200 gramos de crema de leche
- una cucharada de perejil picado
- una cucharadita de fécula de maíz (optativo)
- 300 gramos de hongos shitakes

TENGALO EN CUENTA

A falta de champán... use igual cantidad de vino blanco seco y deje hervir despacito y destapado, para que se evapore el espíritu alcohólico y sólo quede el bouquet del vino. Este pequeño detalle le dará jerarquía a la salsa.

UTENSILIOS

- tabla de picar
- cuchillo
- salero y molinillo de pimienta
- fuentecita plana para rebozar
- tenedor, cuchara y cucharita
- sartén grande
- plancha para los hongos
- taza de un cuarto litro o medidor
- colador o tamiz

Preparación

1 **Salpimente** media taza de **harina**, tamícela y reboce en ella las **supremas**.

2 Caliente el **aceite** en una sartén y dore las supremas de ambos lados, a fuego medio, unos 10 minutos.

3 Deseche el aceite y en la misma sartén, sin lavarla, derrita la **manteca**. Saltee las **cebollitas de verdeo** picadas junto con la hoja de **laurel**, mientras raspa el fondo de cocción.

5 Cuando la salsa se reduzca a un tercio (entre 5 y 7 minutos de cocción), retire el laurel, añada la **crema** y el **perejil** y mueva la sartén 2 o 3 minutos hasta tener una salsa aterciopelada. Si es necesario, espésela con la **fécula** diluida en un poco de **agua** fría.

4 Sume las supremas y el **champán**. Mueva la sartén a fuego suave para que la harina que se desprenda espese la salsita.

7 Sirva las supremas con toda la salsa y los shitakes como guarnición.

6 Caliente bien una plancha de hierro y cocine, vuelta y vuelta, los **hongos shitakes**. Salpiméntelos.

SECRETITO I

Si compra **supremas congeladas**, verifique que la carne no tenga puntos blancos. Si los tuviera, es señal de que el envase ha sido dañado y el frío ha quemado la carne.

SECRETITO II

Cuando le quede **champán** en una botella abierta, guárdela con una cucharita de café puesta en el pico. De esta manera conservará toda su efervescencia.

6 PORCIONES — 11 PESOS

Supremas en papillote

Otra manera de servir un plato paquete

Si le gusta la idea de servir las supremas en paquetitos listos para saborear, no se pierda esta receta • En este caso van rellenas con bastoncitos de gruyer, envueltas en panceta y con salsa de tomate... ¡deliciosas! • Le sugiero estacionarlas en la heladera y ponerlas en el horno mientras los invitados entran en calor charlando en el living

INGREDIENTES

- 6 supremas
- sal y pimienta, a gusto
- 6 bastoncitos de queso gruyer
- pan rallado, cantidad necesaria
- harina, para rebozar
- 50 gramos de manteca, y cantidad extra
- 6 tajadas de panceta ahumada magra
- una lata de salsa de tomate (o casera, si lo prefiere)
- 2 cucharaditas de orégano
- una cucharadita de ají molido
- 100 gramos de aceitunas negras descarozadas
- media taza de agua

TENGALO EN CUENTA

El relleno de las supremas puede variarse a gusto. Las verduras le van a la perfección. Pruebe usar espinaca cocida, picada y mezclada con cebollita rehogada, queso rallado y hongos secos picaditos, más una clara para ligar.

UTENSILIOS

- tabla de picar y cuchillo
- bol y plato
- salero y pimentero
- tijera y papel para cocinar
- abrelatas
- descarozador de aceitunas
- asadera y sartén
- taza de un cuarto litro o medidor
- papel manteca, cantidad necesaria

Preparación

1 Quíteles la piel a las **supremas**. Sazónelas con **sal** y **pimienta**. Ahuéquelas haciéndoles un tajo por la parte más ancha.

2 Reboce los bastones de **queso** con **pan rallado**.

3 Rellene cada suprema con un bastón de gruyer y cierre la abertura presionando los bordes. Rebócelas con la **harina**.

4 Dore las supremas de ambos lados en la **manteca** derretida. Escúrralas.

5 Enrolle alrededor de cada suprema una tajadita de **panceta ahumada** magra.

6 Corte cuadrados bien grandes de papel manteca y enmantéquelos.

7 Vuelque la **salsa** en un bol y condiméntela con el **orégano** y el **ají molido**, más sal y pimienta a gusto.

8 Coloque una pechuga en el centro de cada papel. Cúbralas con salsa y unas cuantas **aceitunas**.

9 A medida que lo haga, levante el papel y cierre los bordes con un repulgo como si fuera una empanada. Debe quedar flojo. Ponga los paquetes en una asadera y agregue el **agua**.

10 Cocine los paquetes en el horno de 15 a 20 minutos. Desenvuelva en los platos y acompañe con **juliana de verduras** a gusto.

SECRETITO I

Si las **aceitunas** fueran muy saladas, déles una zambullida en agua caliente antes de incorporarlas a los paquetitos.

SECRETITO II

Si quiere darle más color, puede acompañar este plato con una *juliana de verduras* (**zanahorias, chauchas, apio,** o lo que guste) blanqueada 5 minutos en agua hirviendo salada y luego salteada en manteca.

6 PORCIONES · 11 PESOS

Supremas a la naranja

Flambeadas con Grand Marnier, una pinturita

Si le gusta la comida agridulce, no se pierda esta receta fácil y deliciosa • Se hace con cabellos de ángel de naranja glaseados • Luego le añadimos otro toquecito especial a través del licor • ¡Le van a encantar! • Puede servirlas con gajos de naranja pelados a vivo, pero si anda corriendo como siempre... ¡olvídese! • Agregue unas verduras... ¡y listo!

INGREDIENTES

6 supremas
sal y pimienta negra, a gusto
70 gramos de manteca
2 naranjas grandes, de piel lisa
media taza de agua
media taza de azúcar
una cucharadita de jugo de limón
60 centímetros cúbicos (2 medidas) de Grand Marnier
200 gramos de crema de leche
una cucharadita de fécula de maíz diluida en un poquito de agua fría (optativo)

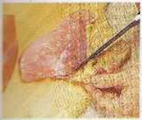
TÉNGALO EN CUENTA

Cuando incendie una comida, tome precauciones. Aleje la botella de la hornalla. Y si la llama es muy intensa, tenga a mano una tapa de tamaño apropiado y tape rápidamente la sartén. Sin oxígeno... no hay fuego que valga.

UTENSILIOS

tabla de picar y cuchillo
salero y pimentero
sartén y espumadera
tenedor y cucharita
taza de un cuarto litro o medidor
cacerolita y rejilla
cuchillito filoso
aparatito para tornear cáscara de naranjas (opcional)

Preparación



1 Quíteles a las **supremas** la piel y todo otro indeseable. Sazónelas con **sal** y **pimienta negra** a gusto.

2 Derrita la **manteca** en una sartén y dore las supremas de ambos lados (10 minutos). Mientras...

3 Lave las **naranjas** y pélelas dejándoles sólo la parte amarillita (quíteles la parte blanca), córtela en segmentos y, con un cuchillito filoso, divida a éstos, a lo largo, en finísima juliana.

SECRETITO I

Si en su bodega se acabó el Grand Marnier, recurra a otro licorcillo con gusto a naranja: pueden ser **Curaçao o Triple sec.**

4 Hierva la juliana en agua, hasta que esté tierna y escúrrala. Le llevará entre 7 y 10 minutos de cocción.

5 Coloque ahora en una cacerolita la media taza de **agua**, la media taza de **azúcar** y el **jugo de limón**.

6 Cuando rompa el hervor, agregue la juliana de naranja y deje hervir despacio hasta que esté bien glaseada (unos 5 minutos). Luego escúrrala sobre una rejilla.

7 Coloque las supremas en una sartén y rocíelas con el **Grand Marnier**, esconda la panza y préndales fuego. Apague con la **crema** y raspe el fondo de cocción con una cuchara. Hierva despacito hasta que espese (5 minutos). O, si está apurado/a, espésela con la **fécula** diluida.

8 Al retomar el hervor sazone si hace falta y sirva con la salsa, la *juliana de naranja* y, si quiere, gajos de ídem pelados a vivo y calentados en manteca.

SECRETITO II

Puede reemplazar los cabellos de ángel de naranja por **naranjas abrillantadas** cortadas en juliana y remojadas en **miel** caliente.